



อนามัยโพล เรื่อง “ฟ.ฟัน สะอาดยัง ?”

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจอนามัยโพล เรื่อง “ฟ.ฟัน สะอาดยัง ?” เพื่อศึกษาสถานการณ์และประเมินพฤติกรรมกรรมการแปรงฟันของประชาชน หลังจากการประชาสัมพันธ์ และการขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากภายใต้โครงการ “Brush & Bright” รวมทั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบการวางแผนและสื่อสารเพื่อสร้างความรอบรู้ในการดูแลและทำความสะอาดช่องปาก โดยสำรวจระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม – 10 มิถุนายน 2568 มีผู้ตอบ 972 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการแปรงฟัน

1. ใน 1 วัน คุณแปรงฟันเวลาใดบ้าง ?

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่าแปรงฟันตอนเช้าเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 82.20 รองลงมาคือ ช่วงก่อนนอน ร้อยละ 76.44 ขณะที่การแปรงฟันช่วงหลังอาหารกลางวันพบน้อยที่สุด โดยมีผู้แปรงฟันทุกวันเพียง ร้อยละ 23.46 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ใน 1 วัน คุณแปรงฟันเวลาใดบ้าง ?

ใน 1 วัน คุณแปรงฟันเวลาใดบ้าง ?	ร้อยละ		
	แปรงทุกวัน	แปรงบางวัน	ไม่เคยเลย
(1) ตอนเช้า	82.20	12.96	4.84
(2) หลังอาหารกลางวัน	23.46	57.92	18.62
(3) ก่อนนอน	76.44	16.46	7.10

2. ยาสีฟันที่คุณใช้มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่

ผู้ตอบส่วนใหญ่ ตอบว่า ยาสีฟันที่ใช้มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ร้อยละ 98.46 รองลงมาคือ ไม่ทราบว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ร้อยละ 1.13 และ ตอบว่าไม่มี ร้อยละ 0.41 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ยาสีฟันที่คุณใช้มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่

อันดับ	ยาสีฟันที่คุณใช้มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
1	มี	957	98.46
2	ไม่ทราบ	11	1.13
3	ไม่มี	4	0.41
รวม		972	100.00

3. คุณแปรงฟันนานกี่นาที

ผู้ตอบส่วนใหญ่ แปรงฟันนานตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 85.80 ขณะที่ร้อยละ 14.20 แปรงฟันน้อยกว่า 2 นาที รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คุณแปรงฟันนานกี่นาที

อันดับ	คุณแปรงฟันนานกี่นาที	จำนวน	ร้อยละ
1	ตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป	834	85.80
2	น้อยกว่า 2 นาที	138	14.20
	รวม	972	100.00

4. โดยปกติหลังแปรงฟัน คุณใช้เวลาานเท่าไรจึงจะกินอาหารหรือดื่มน้ำ?

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.69 ตอบว่า โดยปกติหลังแปรงฟันแล้ว จะรอ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ถึงจะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ รองลงมาคือ จะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ หลังจากแปรงฟันไปแล้ว ตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 22.22 และมีผู้ตอบว่า น้อยกว่า 30 นาที ที่ร้อยละ 18.52 และตอบว่า รอ 1 ถึง 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.57 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 โดยปกติหลังแปรงฟัน คุณใช้เวลาานเท่าไรจึงจะกินอาหารหรือดื่มน้ำ?

อันดับ	โดยปกติหลังแปรงฟัน คุณใช้เวลาานเท่าไรจึงจะกินอาหารหรือดื่มน้ำ?	จำนวน	ร้อยละ
1	30 นาที - 1 ชั่วโมง	483	49.69
2	ตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป	216	22.22
3	น้อยกว่า 30 นาที	180	18.52
4	1 ชั่วโมง - 2 ชั่วโมง	93	9.57
	รวม	972	100.00

5. คุณใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปากหรือไม่

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก ร้อยละ 75.41 ในขณะที่ร้อยละ 24.59 ไม่ได้ใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 5 คุณใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปากหรือไม่

อันดับ	คุณใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปากหรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
1	ใช่	733	75.41
2	ไม่ใช่	239	24.59
	รวม	972	100.00

5.1 อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก

เมื่อถามถึงอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก ผู้ตอบส่วนใหญ่ระบุ อุปกรณ์ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำยาบ้วนปาก คิดเป็น ร้อยละ 56.58 รองลงมา คือ ไหมขัดฟัน ร้อยละ 51.95 และ แปรงซอกฟัน ร้อยละ 31.79 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อันดับ	อุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก	จำนวนผู้ตอบเลือกตอบว่าใช้	ร้อยละ
1	น้ำยาบ้วนปาก	550	56.58
2	ไหมขัดฟัน	505	51.95
3	แปรงซอกฟัน	309	31.79
4	ไม้จิ้มฟัน	305	31.38
5	อื่นๆ	27	2.78

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 972 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.38 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 45 - 59 ปี ร้อยละ 39.81 รองลงมาคือ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 30.35 มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 24.07 รองลงมาคือ อสม. ร้อยละ 22.53 และเกษตรกร ร้อยละ 13.37 ตามลำดับ และส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 41.26 รองลงมาคือ เทศบาลตำบล ร้อยละ 27.98 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	791	81.38
ชาย	172	17.70
LGBTQIAN+	9	0.93
อายุ		
ต่ำกว่า 15 ปี	3	0.31
15 - 24 ปี	33	3.40
25 - 44 ปี	254	26.13
45 - 59 ปี	387	39.81
60 ปี ขึ้นไป	295	30.35
อาชีพ		

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนผู้ตอบ	ร้อยละ
เกษียณราชการ	76	7.82
เกษตรกร	130	13.37
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	90	9.26
นักเรียน/นักศึกษา	17	1.75
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน	34	3.50
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	84	8.64
รับจ้างทั่วไป	48	4.94
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ	234	24.07
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	38	3.91
อสม.	219	22.53
อื่นๆ	2	0.20
เขตการปกครอง		
เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา)	142	14.61
เทศบาลตำบล	272	27.98
เทศบาลนคร	30	3.09
เทศบาลเมือง	127	13.07
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)	401	41.26

สรุปผลการสำรวจ

จากผลอนามัยโพล พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่แปร่งฟันในช่วงเช้าเป็นประจำทุกวัน มากที่สุด ที่ร้อยละ 82.20 รองลงมา คือแปร่งฟันทุกวันก่อนนอน ร้อยละ 76.44 โดยเมื่อถามถึงระยะเวลาในการแปร่งฟัน พบว่าส่วนใหญ่แปร่งฟันนานตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 85.80 ในขณะที่แปร่งฟันน้อยกว่า 2 นาที พบร้อยละ 14.20 สำหรับยาสีฟันที่ใช้ ส่วนใหญ่ตอบว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ร้อยละ 98.46 ขณะที่ร้อยละ 1.13 ไม่ทราบว่ามีส่วนผสมของฟลูออไรด์ และมีเพียงร้อยละ 0.41 ที่ระบุว่ายาสีฟันที่ใช้ไม่มีฟลูออไรด์ สำหรับอุปกรณ์เสริมในการทำความสะดวกช่องปาก พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 75.41 ใช้อุปกรณ์เสริม ซึ่งที่นิยมใช้มากที่สุดคือ น้ำยาบ้วนปาก ร้อยละ 56.58 รองลงมา คือ ไหมขัดฟัน ร้อยละ 51.95 และแปรงซอกฟัน ร้อยละ 31.79 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม มีผู้ที่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะดวกช่องปาก ร้อยละ 24.59

สำหรับพฤติกรรมหลังแปร่งฟัน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 49.69 ระบุว่าโดยปกติจะรอ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังแปร่งฟัน ก่อนที่จะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ รองลงมา คือรอตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 22.22 ในขณะที่ มีผู้ที่ตอบว่ารอน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 18.52 ตามลำดับ

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลสำรวจอนามัยโพล ประจำเดือนพฤษภาคม 2568 มีข้อเสนอต่อสำนักทันตสาธารณสุข และกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อนำผลอนามัยโพลไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. เป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน ซึ่งจากผลอนามัยโพลพบ มีผู้ที่ไม่ได้ใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก ร้อยละ 24.59 (หรือ 1 ใน 4 ของผู้ตอบ) ดังนั้น จึงควรวางแผนให้มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและส่งเสริมการใช้อุปกรณ์เสริมในการทำความสะอาดช่องปาก อย่างถูกวิธี หรือมีชุดสาธิตวิธีการใช้อุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในการทำความสะอาดช่องปากในชุดอุปกรณ์สุขภาพที่มีการแจกจ่ายในโครงการส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงและให้การดูแลสุขภาพช่องปากเป็นไปอย่างทั่วถึง

2. เป็นข้อมูลประกอบเพื่อการสื่อสาร สร้างความรอบรู้ในการทำความสะอาดช่องปาก โดยยึดหลัก 2-2-2 เน้นการให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง (เช้า-ก่อนนอน) ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และให้ทราบประโยชน์ของการแปรงฟันให้นานอย่างน้อย 2 นาที เนื่องจากพบผู้ที่แปรงฟันนานน้อยกว่า 2 นาที ร้อยละ 14.20 และความจำเป็นที่ควรเว้นระยะเวลาในการทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เนื่องจากพบว่าผู้ที่เว้นระยะเวลาได้นานกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไปเพียงร้อยละ 22.22 โดยควรใช้สื่อประชาสัมพันธ์ที่เข้าใจง่าย เช่น อินโฟกราฟิก คลิปสั้น และประชาสัมพันธ์ความสำคัญของฟลูออไรด์ในยาสีฟัน และวิธีสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์

ผลอนามัยโพล สำรวจระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม – 10 มิถุนายน 2568 ประเด็น “ฟ.ฟัน สะอาดยัง? มีไฟล์รายงานสรุปผล และสรุปผลในรูปแบบ Infographic ที่เผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2568
สำนักทันตสาธารณสุข ร่วมกับ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
12 มิถุนายน 2568